

mami yingyang peican

妈咪



营养餐配

策划·编写 犀文圖書

教你一手私房菜
令你全家齐开怀

材料简单，方法易学，味美价廉，营养健康。



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

mami yingyang peican

妈咪



营养餐 配

策划·编写 犀文图书



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

妈咪营养配餐 / 犀文图书编写. — 南京: 江苏科学技术出版社, 2011.1
(妈咪私房菜丛书)
ISBN 978-7-5345-7781-9

I. ①妈... II. ①犀... III. ①保健-食谱 IV. ①TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第262830号

妈咪私房菜丛书 (全十三册)

妈咪营养配餐

策划·编写: 

责任编辑: 樊 明

编辑助理: 卢小帆

责任校对: 郝慧华

责任监制: 周雅婷

出版发行: 江苏科学技术出版社 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

网 址: <http://www.pspress.cn>

集团地址: 凤凰出版传媒集团 (南京市湖南路1号A楼, 邮编: 210009)

集团网址: 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销: 江苏省新华发行集团有限公司

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 1270mm×1012mm 1/40

印 张: 31.2

字 数: 312千字

版 次: 2011年1月第1版

印 次: 2011年1月第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5345-7781-9

定 价: 156.00元 (全十三册)

图书如有印刷质量问题, 可随时向印刷厂调换。



妈咪

营养配餐



随着我国居民收入和生活水平大幅度提高，家庭和个人亦对生活品质的要求愈来愈高。在吃的方面不仅讲究吃好，亦讲究科学营养及搭配。针对家庭和个人的这一需求，我们精心策划，科学系统地开发和编撰这套小菜谱系列丛书。第1辑分为10个系列，共计108本，每个系列从不同的角度，系统地介绍各种菜肴的制作方法、营养结构、功效宜忌和定量配置。该丛书体例科学，内容丰富，制作精美，价格低廉。它既能满足读者学习各种家常菜煮的基本方法和烹饪技巧的需要，同时亦能让读者了解各种菜肴的营养结构和定量搭配及功效宜忌等相关知识。

《妈咪私房菜丛书》根据家庭的特点，科学系统地介绍了各类食谱的烹饪方法和技巧，囊括了一日三餐、下饭菜、豆制品、靓汤、茶点等。通过学习，读者既能掌握私房菜烹饪的基本方法和技巧，又能了解相关的营养知识。



芹菜叶炒花生仁	3	枸杞叶猪肝汤	21	虾仁伊府面	39
肉末竹笋	4	陈皮汤浸鲢鱼	22	清汤牛肉面	40
香菇苋菜	5	黑豆桂圆粥	23	蟹炒乌冬面	41
茼蒿炒香菇	6	杏仁粥	24	洋葱炒米粉	42
洋葱炒蛋	7	山楂粥	25	苋菜黄鱼羹	43
双冬鲜蚕豆	8	菠菜粥	26	栗子焖乌鸡	44
虾仁韭菜	9	香菇粟米粥	27	香菇烧豆腐	45
韭黄鸡丝	10	八宝粥	28	鱼香菠菜	46
银鱼韭菜	11	百合红枣粥	29	银耳炒芹菜	47
红烧带鱼段	12	奶香麦片粥	30		
虾丸蘑菇汤	13	状元及第粥	31		
金针菇鸡丝汤	14	银鱼蛋炒饭	32		
莲子淮山鹌鹑汤	15	虾仁炒饭	33		
冬菇当归肉片汤	16	菠萝糯米饭	34		
海带排骨汤	17	板栗鲜贝饭	35		
草鱼豆腐汤	18	鲜菇菜心炒饭	36		
木耳菠菜鸡蛋汤	19	香菇蛋炒饭	37		
丝瓜猪蹄汤	20	黄鳝饭	38		



香菇苦瓜	48	银丝菠菜	59	蜂蜜鹌鹑蛋	70
香菇扁豆丝	49	山药烩鱼头	60	鲜虾烧乌贼	71
鲜蘑炒青豆	50	红烧鲫鱼	61	西芹爆墨鱼片	72
西芹百合炒腰果	51	平菇鲫鱼	62	猪皮红枣羹	73
韭菜炒鸡蛋	52	糖醋带鱼	63	百参膏	74
芥蓝腰果炒香菇	53	猪肉酿节瓜	64	杏仁奶露	75
海米炒蕨菜	54	菠萝牛肉	65	桂圆红枣茶	76
冬笋香菇	55	清炖羊排	66	山楂玉米粒	77
冬瓜盅	56	人参蒸鸡	67	桑葚大枣汤	78
生煸荷兰豆	57	银杏莲肉炖乌鸡	68	川贝母甲鱼	79
银花四季豆	58	花生红豆鹌鹑汤	69	大枣煮猪蹄	80
				荷叶鸭子	81



虫草全鸭	82
山楂焖鸡翅	83
姜醋猪脚	84
苦瓜腱肉	85
玉竹猪肺汤	86
莲藕乳鸽汤	87
咸蛋芥菜汤	88
萝卜焖牛腩	89
虾香牛肉片	90
姜汁热味鸡	91
茶叶熏鸡	92
滑蛋虾仁	93

芹菜叶炒花生仁

原料:

芹菜50克，花生仁100克，盐、花椒粉、味精、香油各适量。

制作过程:

1. 芹菜去叶柄，留嫩芹菜叶，洗净后放沸水锅内焯一下，捞出入冷水中过凉，控净水分。
2. 花生仁放清水中浸泡20分钟，再放沸水中烫焖5分钟，取出去外皮，控净水分。
3. 净锅置火上烧热，放入花生仁，用中小火翻炒至熟，捞出放案板，用擀面杖按压成碎粒待用。将芹菜叶和花生碎粒放在碗里，加入盐、花椒粉、味精和香油拌匀，装盘上桌。



芹菜与核桃搭配，具有降血压、补肝益肾的功效。

营养功效

清热除烦，利水消肿，凉血止血。



肉末竹笋

原料：

竹笋300克，干辣椒3克，豆瓣酱25克，芹菜段30克，猪肉末75克，熟猪油50毫升，酱油25毫升，香糟汁10毫升，盐适量，味精3克，香油5毫升。

制作过程：

1. 将竹笋去皮洗净斜切成长条；干辣椒、豆瓣酱剁碎备用；锅置火上，放水煮沸，放竹笋条焯透，取出放冷水中过凉，沥水备用。
2. 炒锅置火上，放油烧至六成热时，放入猪肉末煸炒至熟，加酱油炒匀，出锅待用。
3. 净锅复置火上，放油烧热，放干辣椒、豆瓣酱和芹菜段炒出香辣味，加酱油、香糟汁、盐和味精炒匀，加入炒好的肉末，快速翻炒均匀，淋上香油，出锅装盘。

营养功效

芹菜属于高纤维蔬菜，芹菜与虾米搭配食用，可起到减肥健身的作用，而且其营养丰富，能为人体提供所需的营养。



小贴士

芹菜可以降低血脂以及清扫肠胃。

香菇苋菜

原料:

苋菜300克, 香菇50克, 大蒜25克, 熟猪油30毫升, 味精3克, 水淀粉15克, 盐3克, 葱段、姜片、料酒、玫瑰酒、熟鸡油各适量。

制作过程:

1. 苋菜去根和老叶, 洗净后撕成小块, 放沸水锅内焯一下, 捞出控水备用。
2. 香菇去蒂放碗里, 加上清水、葱段、姜片、料酒、玫瑰酒和熟鸡油, 上屉蒸约25分钟, 取出, 切成丝; 蒜去皮, 剁成细末。
3. 锅置火上, 放熟猪油烧热, 放蒜末和香菇丝煸炒片刻, 倒入蒸香菇的汤汁煮沸。再放入苋菜炒匀, 加料酒、盐和味精, 用水淀粉勾芡, 淋上熟鸡油, 装盘上桌。

营养功效

清热解毒, 生津润燥。



大蒜与蜂蜜都有抗菌作用, 两者若搭配食用, 能增强人体抵抗力, 为人体提供丰富的营养成分, 对流行性感冒有一定疗效。





莴苣炒香菇

原料:

莴苣400克, 水发香菇50克, 食用油、糖、盐、味精、酱油、胡椒粉、水淀粉各适量。

制作过程:

1. 将莴苣去皮, 洗净, 切成片。
2. 水发香菇去杂, 洗净, 切成菱形片。
3. 炒锅上火, 放入油烧热, 倒入莴苣片、香菇片煸炒, 加入酱油、盐、糖, 入味后加味精、胡椒粉, 用水淀粉勾芡, 推匀, 出锅即成。



莴苣与香干搭配食用, 有理气宽胸、强壮筋骨、通乳通便等功效。适用于慢性气管炎、腰腿痛、产后缺乳、习惯性便秘。

营养功效

利尿通便, 降脂降压。

洋葱炒蛋

原料：

鸡蛋4个，洋葱1个，火腿80克，盐、酱油、香油、胡椒粉各适量。

制作过程：

1. 把鸡蛋磕在碗里，加入盐和少许胡椒粉打匀；把洋葱去皮洗净，切粒；将火腿冲净，切丝或末待用。
2. 炒锅里放少量油，烧热后，下洋葱粒炒片刻，铲出。晾凉后和火腿一起倒入鸡蛋液中，拌匀。
3. 把混合液分成两份，每份用30毫升油炒熟上盘，倒入适量酱油、香油即可。炒蛋时油要热。若想火腿香一点，可与洋葱粒一起先炒。



鸡蛋与羊肉搭配食用，不但滋补营养，而且能够促进血液的新陈代谢，减缓衰老。



营养功效

清热解毒，化痰止咳，利尿消肿。



双冬鲜蚕豆

原料：

鲜蚕豆瓣250克，冬笋、冬菇各25克，胡萝卜20克，食用油、盐、料酒、汤、味精、水淀粉、熟鸡油各适量。

制作过程：

1. 鲜蚕豆瓣洗净，放入锅内，大火热油煸炒1分钟，取出沥净油备用；冬菇用温水泡软，去蒂切块；冬笋、胡萝卜去皮，切丁。
2. 锅置火上，放油烧至六成热，倒入冬笋、冬菇和胡萝卜丁煸炒，加上盐、料酒和汤炒匀。
3. 放入炒好的鲜蚕豆瓣翻炒均匀，撒上味精，淀粉勾芡，淋入熟鸡油，盛入盘中即成。

营养功效

健脾利湿，补中益气，止血利尿。适用于中气不足、倦怠少食等病症。



竹笋有祛热化痰、解渴益气、爽胃等功效；猪肉对保健和预防糖尿病有较好的作用。

虾仁韭菜菜

原料：

虾仁30克，韭菜250克，鸡蛋1个，盐、酱油、淀粉、食用油、香油各适量。

制作过程：

- 1. 虾仁温水浸20分钟后捞出淋干水分待用；韭菜摘洗干净，切短段备用。
- 2. 鸡蛋打破入碗内，搅拌均匀加入淀粉、香油调成蛋糊，把虾仁倒入拌匀待用。
- 3. 炒锅烧热倒入食用油，待油热后下虾仁翻炒，蛋糊凝住虾仁后放入韭菜同炒，待韭菜炒熟，放盐，淋香油，搅拌均匀起锅即可。



营养功效

补肾阳，固肾气，通乳汁。



韭菜含用大量粗纤维，能刺激肠壁，增强蠕动，故这道菜亦可作习惯性便秘患者之膳食。



韭黄鸡丝

原料:

净鸡肉200克, 韭黄300克, 鸡蛋清1个, 香菇15克, 姜丝、蒜泥、盐、味精、香油各适量, 料酒10毫升, 水淀粉15毫升, 胡椒粉少许, 食用油500毫升(耗60毫升)。

制作过程:

1. 韭黄切段; 香菇切丝; 鸡肉切丝, 入碗, 下鸡蛋清、水淀粉拌匀。
2. 盐、味精、香油、胡椒粉、水淀粉调成芡汁, 中火烧热炒锅, 下油, 烧微沸, 投入鸡丝, 滑油捞出, 沥油。
3. 引油入锅, 烧热, 爆香姜丝、蒜泥, 倒入香菇丝、韭黄、鸡丝, 烹料酒, 淀粉勾芡, 淋油炒匀即成。



小
贴
士

炒韭黄火候是关键。
过火会发韧, 火候不足则呛鼻, 适中便爽脆。

营养功效

杀菌消毒, 延年益寿。

银鱼韭菜

原料：

干银鱼仔100克，韭菜250克，红辣椒、姜末少许，油、盐、味精、胡椒粉、食用花椒各适量。

制作过程：

1. 将韭菜、红椒切成4厘米长的条；银鱼仔洗干净。
2. 锅内放油烧滚，投入银鱼仔炸一下，捞出。
3. 另起锅，投入姜末、韭菜翻炒片刻，再加入炸好的银鱼仔，调味即可。



小
贴士

韭菜配豆腐：
韭菜有促进血液循环、增进体力、提高性功能、健胃提神等功效；豆腐能宽中益气、清热散血、消肿利尿、润燥生津。



营养功效

降血压，抗衰老，健肺，养颜。



红烧带鱼段

原料:

鲜带鱼300克, 食用油、料酒、酱油、香油、白醋、糖、盐、味精、葱、姜末、蒜片、花椒、淀粉各适量。

制作过程:

1. 将带鱼头、细尾剥去, 剪去背鳍, 剖腹除内脏, 刮洗整理干净, 在鱼身两侧剞“棋盘花刀”, 剥成长段, 下入八成热油中炸透, 呈金黄色时, 倒入漏勺。
2. 原锅留底油, 用花椒及葱、姜、蒜炆锅, 烹料酒、白醋, 加入酱油、糖、盐, 添汤烧开, 再下入炸好的鱼段, 转小火烧至入味。
3. 见汤汁稠浓时, 加入味精, 移大火收汁, 用水淀粉勾芡, 淋香油, 出锅装盘即可。



带鱼为发物, 凡皮肤病及疖肿疮疡等患者忌食; 哮喘、中风病人不宜多食。

营养功效

带鱼具有补五脏、和中暖胃、补气养血、泽肤健美之功效。

虾丸 蘑菇汤

原料：

鲜蘑菇250克，虾仁150克，生菜心150克，姜、料酒、盐、味精、鲜汤各适量。

制作过程：

1. 鲜蘑菇洗净，入沸水中焯透捞出沥水，切丁；生菜切段；虾仁洗净，剁成碎末，装碗，加水、料酒、盐搅匀成虾仁馅料。
2. 砂锅内放大半锅水，将虾仁馅挤成虾仁丸子放入锅内，用小火将虾仁丸子煮熟，再捞出。
3. 炒锅上火，倒入鲜汤，下蘑菇丁、料酒、盐、生菜叶、味精煮沸，再下虾仁丸子，待汤再沸时出锅盛入汤碗即成。



此汤适用于春季脾肾两虚而致的腰痛眩晕、精神困倦、纳少乏力等症。蘑菇，又称肉蕈、白蘑菇，有益脾胃、悦神志、理气化痰等功效。

营养功效

补肾壮阳，健脾养胃。